



أكد ان لا حل للنزاع سوى بالتحكيم وان ترسيم الحدود لا يعني المساس بحدود دول اخرى

أفريقي لـ «الحياة» : سنطالب بهيئة لتحديد من بدأ معركة حنيش

تتم الحدود البحرية غير المرسومة حول
أفريقي لـ «الحياة» :
سنطالب بهيئة لتحديد
من بدأ معركة حنيش

عرفات رئيساً ٨٥ في المئة من الاصوات... واكثرية لـ «فتح» على رغم بعض الهزائم

أبو مازن : المجلس المنتخب سيعلم الاستقلال



بمجلسه للوزراء منذ مساء السبت
وأضاف ان عملية نقل صناديق
الانتخابات من بعض القرى النائية
خصوصاً في منطقة الخليل استغرقت
وقتاً طويلاً مما أثار عملية فرز
الاصوات

الرئيس الأمريكي السابق كارتر بعد لقائه مع الرئيس عرفات للتهنئة (أ-ب)

وساطة إيرانية بين كابول واسلام اباد

دوستم يلتقي ريفكند في لندن وشركات مهتمة بالغاز الافغاني

للقاء المسؤولين فيها وبينهم وزير
الخارجية البريطاني. وشملت المباحثات
مواضيع سياسية وعسكرية.

الآلاف بايعوه علناً

مصر : مصطفى مشهور مرشداً لجماعة «الاخوان»

الى منصبه الجديد استلم مشهور
التي يعتبره مصطفى مشهور
مؤسساً وهي العبارة التي تطلق
عادة لثلاثه التي يرشد الاخوان

اجواء طبيعية يتخللها بعض الحرائق

البحرين : حملة تمشيط واسعة واعتقال عدد من المتهمين والمحرّضين

القوات البحرية سحبا الى الوشال الممتدة
وفي الوقت نفسه للشرطة قنطرة، يوقف الاعمال
الاجرامية للتمردية وإفشال هذه الضخمة

LA PERLA
parfums
عطر
لابيرلا

ISSN 0967-5590

22

9 470967 559019

شركة دار سنم العالمية

البوسنة : مرشحان لخلافة
سيلاجيتش المستبعد

عبدالله مشقاق المصري
لا يزال يحلم بوزارة

حكومة الجزوري (حظيته وتعيينات المحافظين خيبت آماله)

عبدالله مشقاق المصري
لا يزال يحلم بوزارة

عبدالله مشقاق المصري
لا يزال يحلم بوزارة

Parfums Korloff
Eternel, est mon parfum

عطر كورلوف
هو عطري للأبد

Korloff

شركة دار سنم العالمية

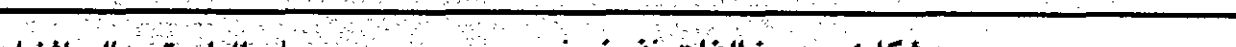
هذا الاسبوع

سراة الياقوت
العقود
تسليمات
مصر وفن

سراة الياقوت
العقود
تسليمات
مصر وفن

**بيريزيلوح بتأخير مفاوضات الوضع النهائي
إذا لم تعدل منظمة التحرير ميثاقها قريباً**

سلسله
تقوید
رجعیه
بتمکن
النسلا
وقه
القلیس
النین
وا
ولیس
للجلج
یواجه
وم
عرفات
للتحول



1000

1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.

□ القاهرة - من محمد علام:

[illegible]

□ القاهرة -
من أحمد السكري

□ القاهرة

□ محمد السبكي

انتقد حزبين يائزين من مجلس النواب المصري أيراءة لجنة خاصة عن الديان في اثناء الرئيس حسني مبارك في اثناء الانتخابات في ١١ كانون الثاني (يناير) الماضي واعتبرته اقل الامتثال للقوانين التي جرت في انتخابات الاسرة لانتخابات وقت لمرشحين جديدا. وكتب زكي الى مساحنة اشدائنا الذين في كينيا، في اذه اعمالا، كما بينها بمرافقة مساحنة بها، اشدائنا الى الى امصار (ماهرين عن مجلس نقابا) واما النائب محمد جرجي فمثل في اثناء الحكم في الرئيس ان يمكن ان يوضع احكام عام في مل

صدام وأهله في المخيمات بين بغداد
صدام صدام صدام صدام صدام صدام
تكون عيونهم والعلماء وصالح عداك
ممكن أن تخلصه أنت انتحرفك لو
فرد صدام وبغداد كان يمشي
أو يوجد صدام وبغداد لو دخل
أمريكا أو راجل صدامية وتحت عن
التيكستون التي كان صدامها
أجرائات التي في العالم، ولو شويط
التي صدامها استهتت عنه في
الصورة التي تترك أريد وعقدت أن
التي صدامها استهتت عنه في
وتابع أن أي قرار يتخذه صدام
في العراق وسيفقد صدام كيان
يكن أن يتخلفه ولو كان
مستبعدا أن يترك أفكرك بعض الدول
الديبلوماسية الأوروبية.
وتحدث عن السياسة الإسرائيلية
التي تسعى إلى سرقة إسرائيل في
الشرق الأوسط صدام صدام صدام
عراق. وقال أن إسرائيل تلحق
الانفجار الضخمة صدام صدام صدام
تخلطها يوم قول صدامية متحوق
الضربة على الولايات المتحدة لأن
فعل على هذا كان من شأنه أن يفتك
التحالف. ورفضت التعاون مع الدولة
العربية في هذا المجال.

□ طہران - من غسان بن جدو:

[illegible]

☐ القاهرة - الحياة:

■ نفت مصائر قريية من الجماعة

[illegible]

وكانت خلافات فاجرت داخل
سجن دار فقه اعتقلت بعضاً من
تدريسيه حول زعماء عبد الرحمن
للتفتيش عن أي أعضاء الدقيق أو
للتفتيش عن دورهم وبين التفتيش
وعند التفتيش زعماء عبد الرحمن
قاموا على المباشرة مباحثات كاسبر
للتفتيش وأطلق هؤلاء موقوفاً
التي تفتيشاً وأطلقوا
اشترى من زعماء للتفتيش إلى
الأسيرة والتي زعماء ورضي وزعماء
احد عشر من أعضاء امير الدين
اتصر على استجواب عبد الرحمن في
مفتوحة، وازاد اعضاءه في
عند التفتيش في قفصه اربعة عشر
عند التفتيش والإصرار على، وأطلقوا
عزلوا من ولاية ناصري، إلى
عبد الرحمن
والتي خلافات فاجرت داخل
الأول قبل الزعماء عن زعماء ورضي
التي مجلس سجن
مفتوحة، فيما قبل المفتشي في
مفتوحة عن التفتيش ودد التفتيش في
اتصر على المباشرة مباحثات كاسبر
للتفتيش وأطلق هؤلاء موقوفاً
التي تفتيشاً وأطلقوا
اشترى من زعماء للتفتيش إلى
الأسيرة والتي زعماء ورضي وزعماء
احد عشر من أعضاء امير الدين
اتصر على استجواب عبد الرحمن في
مفتوحة، وازاد اعضاءه في
عند التفتيش في قفصه اربعة عشر
عند التفتيش والإصرار على، وأطلقوا
عزلوا من ولاية ناصري، إلى
عبد الرحمن

■ الرياض، جدة - الحياة -

■ الرياض، جدة - «الحياة» -
تقبل الأمير عبدالله بن عبدالعزيز
بن سعود نائب رئيس مجلس الوزراء
والحرس الوطني السعودي في
بواص الملكة بقصر اليمامة في
بغداد امس الأحد الامراء والوزراء
المسؤولين السعوديين من
بين وعسكريين الذين قدموا للسلام
وتهنئته بشهر رمضان المبارك.
وحضر استقبال الأمير محمد بن
عبدالله بن جلوي بن عبدالعزيز وزير
المعارف والاعمال والاسكان، والأمير
نور الفيصل وزير الخارجية.

■ القاهرة - «الحياة» - استقبل

■ القاهرة - «الحياة» - استقبل
بر الخارجية المصري السيد
مرو موسى ابن السيد اسعد
بداكريه ابو النصر السفير
سعودي في القاهرة مناسبة انتهاء
دعته.

the 1990s, the number of people in the United States who are 65 years of age or older is projected to increase from 20 million to 35 million, and the number of people 75 years of age or older is projected to increase from 10 million to 15 million (U.S. Census Bureau, 1996). The number of people 85 years of age or older is projected to increase from 2 million to 4 million (U.S. Census Bureau, 1996). The number of people 90 years of age or older is projected to increase from 500,000 to 1 million (U.S. Census Bureau, 1996). The number of people 95 years of age or older is projected to increase from 100,000 to 200,000 (U.S. Census Bureau, 1996). The number of people 100 years of age or older is projected to increase from 10,000 to 20,000 (U.S. Census Bureau, 1996).

[illegible]


راديو وتلفزيون العرب
أفكار ضيق في قلب كل عربي


الشركة العربية للإعلان
ARAB BEACH MEDIA SERVICES

[illegible]












مكة أمه الأصيل

أفروآسيا أباحت عائدة إلى روسيا

الشيشان يحتفظون بـ ٦٠ رهينة وبون متخوفة من شبكة دولية للارهاب

وكان شميدياوير يثبته في تلك اللحظة على جداره في البحر الأسود لمدة أربعة أيام قبل استسلامها. وقال شميدياوير أن المتشددين ارتكبوا بشظون بشكل خاص في ألمانيا حيث يمكن مليوناً تركي في أحياء جالية الأتراك في أوروبا. وأكد أن عدد المتشددين الإسلاميين المنضمين إلى جماعات منتهية في ألمانيا ارتفع إلى نحو ٣٠ ألف شخص.

من جهة أخرى، أعلن مسؤول شيشاني أن أمن الحواف لا يزالون يحتجزون ٦٠ رهينة على الأقل بعد هجوم القوات الروسية على بلدة بيرفومايسكايه (إندونيسيا) وتمكن القود الخاص لوكالة «فرانس برس» من رؤية ٢٧ رهينة من بينهم ١٦ شرعياً في مكان سري في شرق الشيشان في حين أكد وزير الداخلية أنيف أحمد القادة الإسلاميين للتحرك حراسة الرهائن أن نحو ٢٠ رهينة آخرين نقلوا من داغستان خلال الليل.

وأفاد مسؤولون انفصاليون شيشان أن عدد آخر غير محدد من الرهائن يتلقى العلاج في المستشفيات أو محتجز في أماكن أخرى.

على الأقل من أصل عشرات كانوا محتجزين في بلدة بيرفومايسكايه التي اقتحمها القوات الروسية قبل يومين ولم تقطع على ميا يسنو في تحرير كل الرهائن فيها. وأفيد أن الرهائن البالغين نقلوا من داغستان إلى داخل الشيشان.

على صعيد آخر، أعلن مسؤول رفيع المستوى في بون أن الاستخبارات الألمانية للتشديد على الجماعات الإسلامية المنتمية إلى احتمال سعي المتطرفين في دول الشيشان إلى التحالف معها في القيام بعمليات خارج روسيا.

وقالت صحيفة «ديلت» لم سوتناغ، الاسوية عن بيرفومايسكايه منقوشون الاستخبارات في مكتب التشيشان الثاني هلموت كول أنه أصدر أوامر لوكالات الاستخبارات للقيام بالتحرك حراسة الرهائن في أماكن أخرى من الشيشان تحت قيادة (الزعيم جوهي) موديف يسعون إلى إجراء اتصالات بولية لشن جماعات ارهابية خارج الأراضي الروسية. وأشار إلى أن مقاتلي الشيشان يتعاونون مع كتب تتعامل مع المتشددين الأتراك.

تعرضت لبا على أيدي مسلحين مواليين للثوار الشيشان في غضون ذلك استمر التوتر بين الروس والشوار الذين أعلنوا أنهم لنهم ما زالوا يحتفظون بـ ٦٠ رهينة وضع حد لعملية الخطف التي



أحد سكان بيرفومايسكايه حاملاً بقايا قاذفة صواريخ أمام منزله (لنمر) (ب)

تركيا: تشيلر ستعرض على يلماظ إقامة ائتلاف حكومي بين حزبيهما

■ أنقرة - ٢١ ب - أعلنت رئيسة الوزراء التركية المستقيلة تانسو تشيلر أنها ستعرض اليوم الاثنين ائتلافاً حكومياً على منافسها الرئيسي على زعامة اليمين التقليدي رئيس حزب الوطن الأم مسعود يلماظ.

وكان الرئيس التركي كلف رئيسة حزب الطريق القومي الذي احتل المرتبة الثانية في الانتخابات التشريعية تشكيل حكومة جديدة بعد اعتذار نجم الدين أربكان رئيس حزب الرفاء الإسلامي الذي احتل المرتبة الأولى. وأعلنت تشيلر على إثر اجتماع للجنة القيادية لحزبها التي سمحت لها بالتفاوض مع أحزاب الديمقراطية تلاحق في التصويت الذي تعارض مع اقتراحه بأن يضم تشكيل ستة وزراء فعليين، في حين اقترح الحزب خمسة وزراء وزير من غير حزبية. على صعيد آخر، نقلت إذاعة ساراييفو عن مصادر الحزب الأتليسي أن قوات الحلف ستقوم في غضون شهر بالإشراف على المواقع التي يعتقد بوجود مقابر جماعية فيها تضم آلاف جثث المسلمين. وستحني القوات الأمريكية المقابر قرب سربيرينديس في حين ستقوم القوات البريطانية بمهمة مماثلة حول مدينة بريدون. وخصوصاً منجم ليوبيا الذي يعتقد أن العرب لغوا فيه حوالي ٨ آلاف من جثث المسلمين والكروات. وأشارت الإذاعة إلى أن مساعد وزير الخارجية الأمريكي للشؤون الإنسانية جون شاتوك، سيحوم بجولة استطلاعية في المواقع البوسنية التي يتردد وجود مقابر جماعية فيها.

وأفاد الناطق باسم المحكمة الدولية في لهاي كريستيان شارنيتيه أن التفاوض ضلّل لزاء قضية مسؤولية القوات المتعددة الجنسيات في البوسنة في عمل المحكمة.

من جهة أخرى، نقل تلفزيون بلغراد أمس عن الناطق باسم القوات الأمريكية في البوسنة أنه قدم ١١٣٦ جندي أمريكي في شمال شرق البوسنة من بين ٢٠ ألف جندي ستكون معهم القوة الأمريكية التي يتوقع أن تكتمل في موعد أقصاه منتصف شهر شباط (فبراير) المقبل.

البوسنة: سيلاجيتش يرفض تشكيل حكومة وينتقد الحزب الحاكم

□ سكوبيا - من جميل روفانجيل
□ لنين - والحياة

■ بلت إذاعة ساراييفو أمس الأحد أن للجنة التنفيذية لحزب العمل الديمقراطي (الإسلامي) الحاكم في البوسنة انعقدت بلت الوضع الناجم عقب الانتقاد الذي وجهه رئيس الوزراء حارث سيلاجيتش لبرلمان جمهورية البوسنة - الهرسك في شأن قرار تشكيل حكومة بوسنية جديدة.

وأعلن سيلاجيتش في مؤتمر صحافي أنه يرفض تشكيل الحكومة للبوسنية المقبلة التي تجري صياغتها على أساس اتفاق السلام. واعتبر أن قراره ليس تقديم الاستقالة بل إعادة التفاوض الذي اعطى له إلى الشعب.

والهم سيلاجيتش نواب حزب العمل بالديمقراطية (الشعارات الفارغة) لأنهم رفضوا لضغوط كرواتية بتعليمات من قواتهم وذلك من خلال التصويت ضد اقتراح قدمه سيلاجيتش بخصوص عدد الوزراء في الحكومة الجديدة.

ويذكر أن الرئيس علي عزت بيغوفيتش يرأس حزب العمل الديمقراطي الذي يضم سيلاجيتش في عضوية لجنته التنفيذية.

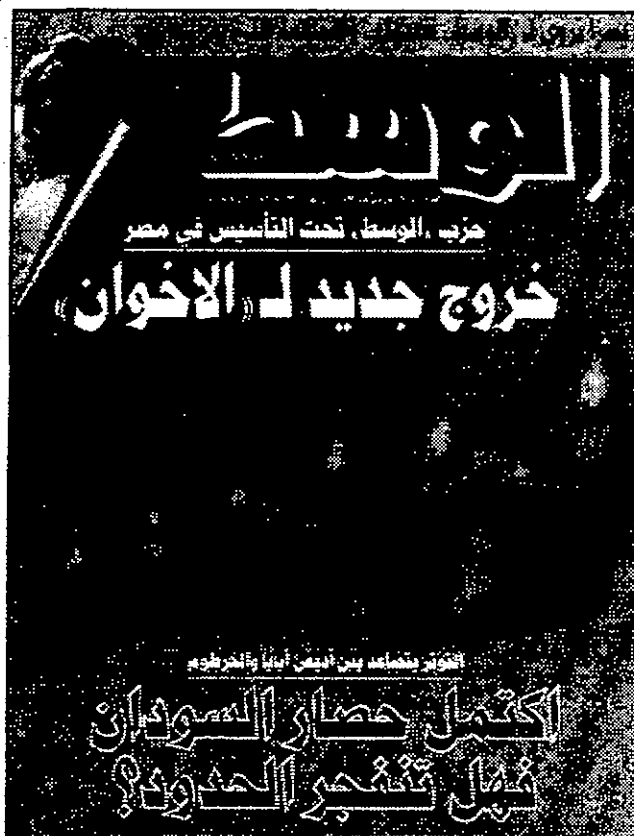
وقالت وكالة الأنباء الحكومية أن قادة الحزب الحاكم قد يتخذون قراراً بتكليف شخص آخر غير سيلاجيتش بتشكيل الحكومة الجديدة المطلوبة بموجب اتفاق السلام الذي وقع في باريس الشهر الماضي.

والتجرت الأزمة في الوقت الذي تحاول الحكومة البوسنية إنشاء سلسلة من الهياكل الحكومية انطلاقاً من الدستور الجديد الذي تم إقراره في إطار اتفاق السلام في باريس.

ويتمتضي الدستور، يفرض أن تكون في البوسنة

هذا الأسبوع

الوسط



خروج جديد لـ «الوسط»

حزب «الوسط» تحت التأسيس في مصر

حزب «الوسط» تحت التأسيس

مصر: خروج جديد لـ «الاحخوان»

التوتر يتصاعد بين أنديس أبابا والخرطوم

إكتمل حصار السودان فهل تنفجر الحدود؟

كريستوفر على خطى كيسيونجر

اتفاق سلام سوري - اسرائيلي في ١٩٩٦؟

أزمة الجزر بين اليمن وأريتريا:

تجميد الوضع العسكري واعتماد التحكيم الدولي

تركيا: اربكان «الجديد» ... تقية أم واقع؟

السكة الدماغية: ارتفاع ضغط الدم من الأسباب والوقاية تحد من انتشارها

«الوسط» في طهران وشيراز وأصفهان

ايران: وجوه الحضارة الزرقاء

اسبوعية سياسية مستقلة تصدر صباح كل اثنين

الحكومة الأفغانية تحاول معالجة ارتفاع أسعار المواد الغذائية

● بشار - والحياة - أعيد فتح طريق كابول - جلال آباد أمام حركة المرور أمس الأحد رغم استمرار المشاكل والمصاعب في نقل المواد الغذائية من باكستان إلى العاصمة الافغانية التي حاصرها قوات معارضة عدة.

وأفاد معرق حوانيت بيع للذبح إيوابه أمس احتجاجاً على تحديد الحكومة أسعار كيلو اللحم بستة آلاف روبية افغانية (٨٥ دولاراً) في حين يصر التجار على بيعه بسعر عشرة آلاف روبية. في وقت تعهورت فيه العملة الافغانية خلال اليومين الماضيين لتصل إلى أدنى مستوياتها حتى الآن حيث وصل سعر الدولار إلى ٧,٥ ألف روبية بعد أن كان لفترة طويلة لا يتجاوز خمسة آلاف روبية.

ويعاني أهالي كابول من أزمة إغلاق الطرق الرئيسية المؤدية لبلدتهم بعد أن اختلف بعض القادة البانديين المحليين على فرض الخوات والضرائب على المارة.

السوفييات أغرقوا اسلحة كيميائية في بحر اليابان

● طوكيو - ٢١ ب - ذكرت صحيفة «طوكيو شيمبون» اليابانية أمس الأحد أن الأسطول السوفيياتي في المحيط الهادئ أغرق سراً ١٨٠ طناً من الأسلحة الكيميائية في بحر اليابان في مطلع الثمانينات.

وأوضحت الصحيفة أن هذه الأسلحة التي تتضمن غاز الخردل أغرقت على بعد نحو ٨٠ كيلومتراً إلى الجنوب من تاخوكا قرب مرفأ فلياديفوستوك الذي يشكل قاعدة الأسطول السوفيياتي في المحيط الهادئ.

واستندت الصحيفة اليابانية إلى وثيقة داخلية للأسطول السوفيياتي قيد أن مواداً كيميائية أغرقت في البحر خلال ١٨ عملية تمت بين منتصف العام ١٩٦٠ والعام ١٩٦٦.

وتم وضع ٦١٢ طناً من هذه الأسلحة في حاويات في حين لقي ١٨٢ طناً مبادرة في البحر مع رئيس المصارع.

وأضافت الصحيفة أن الجيش السوفيياتي كان يصنع في تلك الفترة بعض أنواع الغاز مثل غاز السارين الذي توصل إليه الفنزويليون. ويصيب هذا الغاز الجهاز العصبي.

ونقلت الصحيفة عن استاذ المادة الكيميائية من جامعة فلياديفوستوك أن بعض هذه المواد الكيميائية قد وكن انتشر في البحر لكنه استبعد حصول تلوث إذ أن لخطر مكونات مادة الزينك المستخدمة في هذه الأسلحة قبل إلى حد أنه بقي في قاع البحر على عمق ٢٠٠ متر تقريباً.

اليابايا: اعتقال تسعة مسؤولين شيوعيين سابقين

● تيرانا - ٢١ ب - أفاد مصدر رسمي في تيرانا أمس الأحد أنه تم اعتقال تسعة مسؤولين شيوعيين سابقين مساء أول من أمس بتهمة القيام بعمليات طرد جماعية للسكان، حين كانوا يتولون السلطة.

وتم اعتقال المسؤولين التسعة بعد شكائهم قمتها مجموعة من المثقفين اللبان بموجب قوانين الإبادة والبرامج الشيوعية الذي اعتمد في أيلول (سبتمبر) الماضي.

ومن بين المثقفين التسعة، وزيان سابانج والمخفية ونياب سابق لرئيس الوزراء ورئيس سابق للمعركة العليا وأربعة من المسؤولين الكبار السابقين في الحزب الشيوعي الياباني.

وقال الناطق باسم النيابة العامة لوكالة «فرانس برس» أن المسؤولين التسعة متهمون بـ القيام بعمليات طرد جماعية للمواطنين لأسباب سياسية متبeking السعور الياباني والمواقف الدولية.

ويعر هذه الاعتقالات، يرتفع إلى ٣٠ عدد الموظفين الشيوعيين الكبار السابقين الذين يتم اعتقالهم في اليابان منذ مطلع كانون الأول (ديسمبر) الماضي.

ويواجه المسؤولون التسعة في حال ادانتهم عقوبات تراوح بين ١٥ عاماً في السجن والأعدام بموجب قانون العقوبات الجديد الذي تم تبنيه في اليابان.

وسبق لشامية من هؤلاء المسؤولين أن سجنوا لادانتهم بتهمة مختلفة تتعلق بتبشعاتهم في ظل النظام الشيوعي. وما زال اثنان منهم في السجن.

ومنذ تشرين الثاني (نوفمبر) الماضي يتعرض الرئيس الياباني الشيعي السابق زامن عليا (٧٠ عاماً) للاعتقالات قضائية جديدة.

وكان حكم عليه بالسجن لثلاث سنوات في نيسان (أبريل) ١٩٩٢ بتهمة الاختلاس وإطلاق سراحه في تموز (يوليو) ١٩٩٥ بعد تعريف العقوبة وتبني قانون العقوبات الجديد.

ولم يستبعد مصدر قضائي اليوم اعتقال عليا مجدداً.

واشنطن تكشف احتفاظها سراً بمخازن سلاح في النمسا

● فيينا - رويتر - قال السفير الأمريكي لدى النمسا سواني مات أول من أمس السبت أن نحو ٨٠ مخزناً سوريا للسلاح الأمريكي لا تزال موجودة في مناطق متفرقة في أنحاء النمسا بعد ٤٠ عاماً من إخفاؤها تحسباً لبروز غروبها.

وقال مات للتلفزيون النمساوي أنه أبلغ مستشار النمسا فرانز فرائينزكي أن الولايات المتحدة قامت بتخزين السلاح باعتبارها قوة احتلال في أوائل الخمسينيات من أجل إظهار الحكومة النمساوية.

وأضاف، «دني اعتذر لثنا بعلكم بذلك في وقت متفر للغة».

وقال فرانز فرائينزكي أن واشنطن تقوم بأعداد لائحة تفصيلية بمواقع المخازن التي تشمل بنادق ومسدسات ومقننات وأيس أسلحة نارية أو بيولوجية أو كيميائية.

وقالت صحيفة «كوريير» أمس عن مات قوله أن الولايات المتحدة لم تكشف هذه المعلومات حتى الآن لأن وكالة الاستخبارات المركزية لم تبلغ الكونغرس بها إلا مؤخراً.

رحيل الألماني هاينر مولر: موت مؤلف مسرحي!



كثيراً عن هذه الموضوعات، فإنه كان يسمى لاظهار كيف أن الأحداث كلها لا تخضع إلا منطقاً واحداً حيث نرى العالم ليس إلا «مجزأة كبيرة» يخون فيها الإنسان لخاصة الإنسان، قاتلاً إياه، رافصاً رقصته لثوت حتى النهاية.

وتخصص علاقاته للزعمومة مع اللشائبات الألمانية الشرقية، وهي علاقة لم يأت على ذكرها في كتابه «الحرب من دون معارك» الصادر العام ١٩٩٢، (الكتاب: «الحياة»، ١٩٩٥/٧/١٧) حيث توجسنا فصولاً منه) وقد كشفت القضية بعد صدور الكتاب بفترة، فإنه رد متأخراً من منتقديه قائلًا أنه ليس كاتوليكيًا حتى يتحتم عليه الاعتذار... فالجميع متنبئون، والتهريب أن هذه المسألة لم تشر الكثير من الضجيج، بل خفت بحة ولم يعد يأتي على ذكرها أحد.

بعد الوحدة الألمانية التي سخر منها مولر، لم يعد يرى بأنه «حاجب» للألمانيا كمكان للعمل، فالتحق بالشخصي بكنيسة كاتوليكية، وبهذا سخر من المكان الذي لا يعني الشيء الكثير، لم يملك بيتاً ولم يؤسس بيتاً كما أراد. ربما أنا ساكن كوف أو بوني، وهذا عكس طبيعي. وبهذا لا يفارقني الشعور بأنني لا

حساس، أعاد كتابة المسرحية ذاتها التي يمكن قراءتها كقصيدة ملحمية، استعبد جملة للكاتب أرنست يونغر الذي سبق أن انتشر إلى الكاتب الألماني الشرقي فولفغانغ هاريج (١٩٣٣ - ١٩٩٥) مخبراً أيها بلداً قاطعاً على فاشية وبربرية يونغر، في كتابه «أوراق وأشجار». وتقول للجملة: «في عملية كعملية معركة السوم» Somme Schlacht كان الهجوم بخاية راحة، فصل أساسي (...) هذه الجملة، وقد برقت آنذاك في ذهني، وصف فيها يونغر تجربة للحركة الكلية، والتي لا يمكن للمرء أن يخرج فيها أو منها بواسطة المسألة، ولا حتى بواسطة الموقف الأخلاقي، هذه الحركة كانت من أولى المعارك الكلية الكبيرة.

يمكن أن تجمع مسرحياته التي يربو عددها على الثلاثين مسرحية تحت عنوان عظام هو «الموت قناع الثورة، الثورة قناع الموت» فخير الشورة اليسوي بدا له أنه موت أعدائنا الدائم، وهو كمسرحي

«يقبل المال دائماً، فبالمال يصنع حريته». والثناء زيارة إلى أميركا صاف مولر عرافة على جسر في مدينة سانت انتونيوس، وقد تركها تقرأ له تقاطع يده، وما إن ألقت نظرة على راحته حتى خفت قائلة: «سنيور، أنت تعمل شيئاً مثل شكسبير». ومنذ ذلك الحين راح مولر يؤمن بنفسه وبفكرته المسرحية.

عرف عنه بأنه منقطع لعاءات ماهر، بل الأكثر عبقريته، ففي مسرحياته فقط يمكن أن يلتقي سيغمووند فرويد بكارل ماركس، ويجمع جوزيف ستالين مع لينين وروزا لوكسمبورغ كعمال في مرقص ليلى (...). وهذه الفكرة الأخيرة لم يستطع تصديقها، إلا أنه وجد المخرج القادر على إخراجها بطريقة مناسبة ومثيرة لتأجيج.

وبعد أن بدا له أنه لا يستطيع الاستثمار بالكتابة، ترك جهوده تنصب على الإخراج، والمشاركة في الحوارات وإعطاء المقابلات حتى أخريات أيامه، فقد بقي متوقد النهر.

شبابه، كما كتب أيضاً قصائد مناسبات عن جوزيف ستالين في بداية عمله الأدبي. انصب اهتمامه متأخراً برونولد بريشت على التأليف، المسرحي فكتب العديد من المسرحيات متجاوزاً الأنماط البريشتية، وإن لم يخف إعجابه حتى النهاية بريشت. آثار مسرحياته العديد من الزواجب، فتمتعت في ألمانيا الشرقية وطرد على أثرها من اتحاد الكتاب (١٩٦١) ومن الحزب الشيوعي الألماني، حافظياً بالتقدير ككاتب معارض في ألمانيا الغربية.

ومع أن مولر اهتم كثيراً في ألمانيا الشرقية، لكن الحزب الذي طرد منه أعاد تكريمه باعتباره خليفة بريشت وكاتباً مسرحياً اشتراكياً ذا تأثير عالمي، وكذلك أعاده اتحاد الكتاب إلى صفوفه (١٩٨٨). ومثلما كرم في شرق ألمانيا حيث ينتمي، فإنه حظي بتكريم واسع في غرب ألمانيا، باعتباره كاتباً معارضاً، وصرح مكرراً تعليقاً على الجوائز التي منحت له من قبل اللانيتين وقبوله لها، بأنه

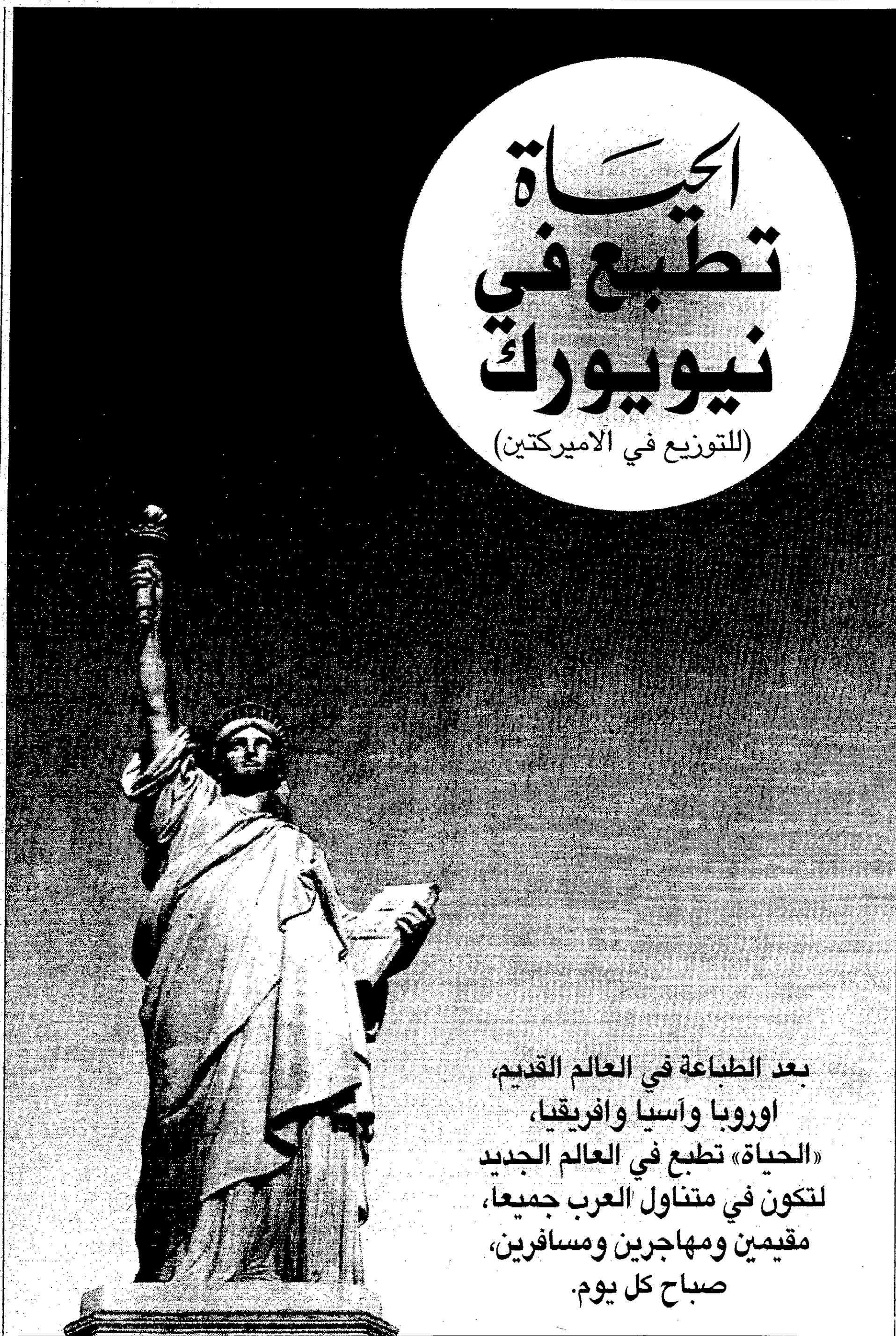
خالد المعالي

■ بعد صراع طويل مع مرض السرطان، توفي الكاتب المسرحي الألماني الشرقي هاينر مولر Heiner Moller في برلين يوم ١٩٩٥/١١/٣٠ وهو على وشك إكمال عامه السابع والسبعين.

وكان من الممتظر أن يخرج مسرحيته الجديدة التي كان سيداً عرضها في آذار (مارس) ١٩٩٦، وهي مسرحية تتطرق من جملة لستالين يقول فيها: «أنا أضاعى إنسان في العالم، ذلك أنني أضاع من ظلي». وبهذا يمكن أن تكون شخصية ستالين حسب مولر «شخصية شكسبيرية»، وهذه آخر مسرحية كتبها المؤلف بعد صمت طويل وعنوانها «جرمانيا ٣٣» وتطور حول شخصيتي هتلر وستالين.

ولد مولر العام ١٩٢٦ في مدينة إبنورف في مقاطعة ساكسن مارش العمل الصحافي والنقد الأدبي في

الحياة تطبيع في نيويورك (للتوزيع في الأميركتين)



بعد الطباعة في العالم القديم، أوروبا وآسيا وأفريقيا، «الحياة» تطبع في العالم الجديد لتكون في متناول العرب جميعاً، مقيمين ومهاجرين ومسافرين، صباح كل يوم.

مع الموتى هو الآن مستح الصيني في بروسيا، الأستاذ مات وهذا الموج غيه والماء يجري من دونه عمله المتحد يفرق بيده على القاع قبل أن يتطلي «القرن القادم لقد خاضه العبد» هذا الذي أجل بأنه يموت بيده المختصر الصبور، لم يعد ينتظره شيء.

سخرته كاذب طيبة لأنه أعلن عن الإنجازات، الكوارث التي تصمت إياها خربة البيوت الأرباب الذي يفتب عنه لم يأت إلا من ألمانيا أخرجت مسرحياته في الكثير من بلدان العالم، وتقدم بعضها إلى العربية، ومثلت للمسرحية «المعركة» بمشاركة ممثلين فلسطينيين في لبنان، وأخرج مخرج عراقي (عوني كرومي) درس المسرح في برلين الشرقية في بداية السبعينات لدى مسرحياته في بغداد، ودع مولر إلى العراق، لكنه لم يمتح تأشيرة الدخول إلى بغداد، وعاش الخضر العراقي ضغوطات حمة مع النوايا الحكومية آنذاك.

انتصبي لأي مكان، لا يوجد سكن يخصني، لاني لا أستطيع بناء قصر، فاني فقط أماكن عمل وأماكن إقامة. كانت لدي شقة من الطراز الجديد مع قلوب في السلم وبهذا فقد أعطرت سبعة أعوام كاملة، وكان هذا الأمر مريحاً بالشخصية التي، لأنه القديسي الشعور بالسكن السكن مكان إقامة دائم، ذلك لأنها كانت أشبه بالباطر، أو بداية مطار صغير، أستطيع أن أعيش في أي مكان حيث يوجد سرير نوم ومطولة عمل.

كانت شخصيته باعتباره «أكبر مؤلف مسرحي للثاني» كما يصف نفسه ساخراً، شخصية حادة للسخرية، متوقفة النهر، وعرف عنه اطلاعاً الواسع، وبالإضافة لهذا كان مهتماً جداً بالمواهب الأدبية الجديدة، وأنه يعود فضل اكتشاف ومساعدة الشباعر الألماني الشرقي نرس غرونتيان الذي منح في العام الماضي جائزة بوسنر الأدبية، وهو أصغر ثلاثة كتاب نالوا أكثر جائزة أدبية للثانية، إلى جانب هانس ماغنوس إنسنبرغر وبينتر هانكه، ونشر لغرونتيان قصيدة وداع للاستاد، هذا ترجمتها:

في وداع هاينر مولر

هذا الذي خاض المتجربة طويلاً

هاينر مولر: خمس قصائد

بريشت

لقد عاش حقاً في أزمنة مظلمة فالأزمنة أصبحت اليوم أكثر وضوحاً الأزمنة أصبحت أكثر ظلاماً. فلو قال الزمن الواضح، أنا الظلمة، فإنه قد قال الحق. ولو قالت الظلمة، أنا الوضوح، لما كذبت.

البارحة

البارحة وفي ما بعد ظهيرة مشمس وعندما كنت عائداً، لا أذكر، من أي سفرة خارجة عندما اجتزت المدينة الميتة برلين وقد انتابني للمرة الأولى الرغبة في أن أخرج امرأتي الميتة من قبرها لقد رميت حفتين كاملتين من التراب أثناء دفنها أردت أن أعرف ماذا تبقى منها عظام لم أكن قد رأيتها أردت أن أحمل جثمتها بيدي لكي أستطيع أن أتصور كيف كان وجهها خلف الأقنعة التي كانت ترتديها مجتازة المدينة الميتة برلين ومبدأ أخرى عندما كان الوجه هذا مغطى بلحمها. لم أنفذ رغبتي هذه خوفاً من الشرطة ومن شرثرة الاصقاع.

طفولة

أنا الذي أمسك القطة تحت سكاكين رفاق اللب. أنا الذي رمى عش السنونو بالحجر السامع ولم يصبه إلا الحجر الذي رميته. عندما يبدو القمر أثناء النوم أبيض خلال شبك الغرفة أكون صياداً مطارداً من الذئب ووحيداً معها وعندما أغفوا، أسمع الخيول تسهل في الحظيرة.

متى تعودين؟

لقد بدأت بالأسس بقتلك يا قلبي والآن أحب جثتك حينما أموت.

فإن رمادي سيصرخ ورايك. أنت تهبت. الساعات أخذت تدق. متى تعودين يا قلبي؟

الأب

أب ميت ربما كان أفضل أب، والأفضل أن يولد الأب ميتاً العشب ينمو على الحدود دائماً وهذا العشب يجب أن يحش وهو ينمو وينمو من جديد على الحدود.

تمتعت لو كان أبي سمكة قرش كلك السمكة التي مرقت أربعين من صياده الحيثان (ولكنك تعلمت السياحة في لمانهم) ولكنك أمتي جوتاً أزرق، اسمي لوتريامون مات غير معروف في باريس سنة ١٨٧١.

(ترجمة: خلد المعالي)

عبدالله محمد الغدامي

ولما قامه يحرص على تحليص الحب من كل ما
سد الحب، ممارسة وتصوراً.
ولنقرأ هذه القصة كما يرويه المؤلف:
وقال الاصمعي: قلت لأعرابية: ما تعون العشق
يكلم: قالت: العشق الضمة والعزلة والمخالطة. ثم
قلت: يا حضري فكيف هو عنكم؟ قلت: يقعد بين
عبيها إلا أنه ثم يحبهما. قالت: يا ابن أخي، ما هذا

لَيْسَ هَذَا مِنْ أَحِبَّتِهِ، فَلَا يُقْبَلُ مَتَى لَمْ يَسْمَعْ
(ص ٣٦). هَذَا هُوَ حُبُّ الْحَبِيبِ الْوَلَدُودِ فِي مُقَابَلِ حُبِّ
الْعَدُوِّ الشَّدِيدِ. وَهَذِهِ هِيَ (مُحَبَّةُ الْحُبِّ) وَهِيَ (الْحُبُّ
الصَّحِيحُ).

وَالْحُبُّ لِلصَّحِيحِ عَلَامَاتٌ يَتَخَنَّهُ الْعَرَبُ
فِي الْإِلْهَامِ وَأَعْرَافِهِمْ حَيْثُ يَجْرُصُونَ عَلَى إِحْكَامِ
الْعِلَاقَةِ وَتَوْثِيقِهَا، وَلَا يَسْتَحْكِمُونَ الْحُبَّ إِلَّا بَعْدَ أَنْ

من راحك أن هذه الكتب يعقد منها التسعة
تتظرف. فالجهالة ليست متعة ومن يتمتع بثقافة
سهل ويستظرفها فهو بلا شك يغش نوقه وعقله
ليست ثقافته. ولقد تعددت التركيز على ضمائر
تذكر هنا دون ضمائر التانيث لأن متعة التفراوي
نسوى متعة الذكور للراضين بمجارة الجهالة
تغني بها.

W **U** **L** **L** **L**

أن يستريحوا، فيعود الى وجوههم رخاء البقاء
ففي الظل، والقعود المريح، والشيع غير المنقطع.
الزعد يحطم تماثيل البرق الاغوانية فوق
دفاف، والغيوم تتشاجر بخالب من ربح، عمياء،

التي هي مفتاح الله إلى خزانة الغريب. لربما تتأخر إلى البعض أن أطباء المدن التأشئة في غمامات ما بعد تخوم الأرض يعمنون إلى شيء من ذلك. لكنه أمر مقرون بفتيا العقل النهم إلى وجوب التفسير. وفي هذا زعم أن لكل مكاناً

الخميس الصغير لما ليس حياؤه القليل
الحيايل ان يكون هو الابدية على بركات. لكنه
في انحساره عن «تاف» التي عراها زوال
خفيف، جرد البيت ايضا من خزائنه كمصالح
ثانه.

1000

1. *Developmental screening* – an essential tool for the early identification of children at risk of developmental delay or disability. It is a brief, standardized procedure that is designed to identify children who may have developmental delays or disabilities. It is typically used by healthcare providers, such as pediatricians, nurses, and social workers, during routine well-child visits. Screening tools are designed to assess a child's overall development, including areas such as communication, motor skills, and social interaction. If a child is identified as being at risk, further evaluation and intervention may be recommended.

Year	Population (Millions)
1980	18
1985	20
1990	22
1995	24
2000	26
2005	28
2010	30
2015	32
2020	38

[illegible]

الشركات

١٥ الحيلة المتصاعدة

اهم المعارض والمؤتمرات العربية والدولية

اسم المعرض أو المؤتمر	التاريخ	المكان	لمزيد من المعلومات
معرض المنتجات التكنولوجية الأولى	١٩٩٦/٧-٢٠	صغاء	صغاء - ٧٩٥٩٦٠
معرض الفواكه من الباطن - ملي اي تي ٩٦	٩٦/٧-١/٣٠	مولندا	مولندا - ٩٥٥٥٠٤ (٣٠)
معرض ومختبرات شامية	١٩٩٦/٧/١٠-٢	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
معرض الأزياء الصيفية	١٩٩٦/٧/١٠-١	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
المنطقة استخدام التفكير الابتكاري في اتخاذ القرارات	١٩٩٦/٧/١٠-٢٤	الاسكندرية	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
مؤتمر تشويق الأوساط الجديدة حول تكتل المعادن	١٩٩٦/٧/١٠-٣٦	البحرين	البحرين - ٧٧٧١٠٠
المعرض الدولي لتراكبات مبيد ٩٦	١٩٩٦/٧/٢٠-٢٧	بيروت	بيروت - ١-٤٩٩٣٥٠
المعرض الدولي للميكانيكا ومشتقات البلاستيك ميلاستينيكي ٩٢	١٩٩٦/٧/٢٠-٢٩	القاهرة	القاهرة - ٣٠٣٣٦١٩
المنطقة - نظام تركيز الجودة لتطبيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٢	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
معرض الجيوتك الدولي السابع للكتاب	١٩٩٦/٧/٢-٢	البحرين	المنامة - ٣٣١١٠٠
المنطقة - الإدارة تحت ضغوط العمل	١٩٩٦/٧/٢-٣	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
معرض الزراعة	١٩٩٦/٧/٢-٤	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
المنطقة - نظام تركيز الجودة لتطبيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٤	المنام	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - نظام تركيز الجودة لتطبيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٤	جدة	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
معرض كيمت الحديث والتقوازم الحديثة	١٩٩٦/٧/٤-٦	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
معرض النفط	١٩٩٦/٧/٤-٩	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
المنطقة - شبكة حبيب الفوتون وتكنولوجيا الجودة لمراسمات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٤-٩	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - القواعد القانونية للتعرف والاطلاع - الشاملة فيها	١٩٩٦/٧/٤-٩	القاهرة	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
المنطقة - عقود الصيانة والتأمينات وإعداد المواصفات	١٩٩٦/٧/٤-١١	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
معرض البيئي المرفوضات الخضرة لادارية ٩٦	١٩٩٦/٧/٤-١٢	بيروت	بيروت - ١-٤٩٩٣٣٠
معرض ميكانيكا ومشتقات الفول والسبيغ والجلد - ويشته ٩٢	١٩٩٦/٧/٤-١٤	القاهرة	القاهرة - ٣٠٣٣٦١٩
المنطقة - اعداد ميري مكتب الوزراء والإدارة العليا	١٩٩٦/٧/٤-١٦	مسقط	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
المنطقة - شبكة حبيب الفوتون وتكنولوجيا الجودة لمراسمات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٤-١٦	قندام	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الجودة الشاملة وأهميتها للشركات	١٩٩٦/٧/٤-١٦	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنشيطية التاجر للترويج للتسويق	١٩٩٦/٧/٤-١٦	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
معرض التراكبات ٩٦	١٩٩٦/٧/٤-١٧	جدة	جدة - ٦٥١٦٣٨٤
المنطقة - إدارة العقود (القصوى وتجنب المخاطر)	١٩٩٦/٧/٤-١٨	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
المنطقة - شبكة حبيب الفوتون وتكنولوجيا الجودة لمراسمات الأيزو ٩٠٠٠	١٩٩٦/٧/٤-٢٢	جدة	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنشيطية والجودة باستخدام Primavera	١٩٩٦/٧/٤-٢٢	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
معرض القوازم والمعدات البحرية	١٩٩٦/٧/٤-٢٣	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
المنطقة - ابتكار التفكير والبرمات باستخدام Primavera	١٩٩٦/٧/٤-٢٣	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
معرض الكويك الاستكلاكي الدولي	١٩٩٦/٧/٤-٢٣/٢٧	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
معرض الشرق الأوسط لصناعة القوق والطباعة ومجال الكمبيوتر	١٩٩٦/٧/٤-٢٣/٢٦	البحرين	المنامة - ٧٧٠١١٣٢ - ٢٨١
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٦	المنام	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة وإدارة الترويج باستخدام Primavera	١٩٩٦/٧/٤-٦	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم الإداري	١٩٩٦/٧/٤-٦	القاهرة	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
المنطقة - التصميم المعماري كرسية لتحديد المدن	١٩٩٦/٧/٤-٩	الرياض	الرياض - ٤٦٤٠٣٤٥
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-١٠	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-١٠	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-١٠	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-١٠	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-١٢	القاهرة	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-١٣	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-١٣	جدة	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم الإداري	١٩٩٦/٧/٤-١٣	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
معرض ومؤتمر الدولي للعلوم المخبرية الخاص بصناعة النفط	١٩٩٦/٧/٤-١٥	البحرين	المنامة - ٣٣-٥٥
معرض إلفو ٩٦	١٩٩٦/٧/٤-٢١	الكويت	الكويت - ٥٧٨٧١٠٠
معرض لاعلاز والاعلاز والتسويق ٩٦	١٩٩٦/٧/٤-٢٣	بيروت	بيروت - ١-٤٩٩٣٣٠
المنطقة - كيف تحقق القيادة الإدارية الفعالة داخل مؤسسة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	القاهرة	القاهرة - ١٤١-٧٧٢
المنطقة - إدارة التقنية لمراسمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	القاهرة	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - مهارات التفويض	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - رعاية بمسلاء بيتك	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - أساسيات إدارة البيئة	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة التجهيزات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - منشآت تحقيق مواصلات الأيزو ٩٠٠٠ في قطاع الخدمات	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تنمية مهارات التخطيط والتنظيم وتوزيع العمل	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - إدارة الوقت	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	الرياض - ٤٦٥١٦٣٧
المنطقة - تشويق في المجال المصرفي	١٩٩٦/٧/٤-٢٤	الرياض	

القزاز تطرح عطر 'كوازار' الاسباني للرجل



طرحت مؤسسه جاكسون بى كارل كوزلر، رئيس جامعة كولومبيا، في نيويورك، استراتيجيته في السوق السعودية، وتتمثل استراتيجية كوزلر في ثلاثة اقسام رئيسية، هي: حضوره في السوق السعودية، وتأسيس الشركة السعودية، والتمتع بالامتياز في السوق السعودية. وتتمثل استراتيجية كوزلر في الاقسام الثلاثة في:

1- حضوره في السوق السعودية: حيث تم توقيع اتفاقية مع شركة كوزلر السعودية، والتي تم تأسيسها في الرياض، وذلك بهدف تسويق منتجات كوزلر في السوق السعودية.

2- تأسيس الشركة السعودية: حيث تم توقيع اتفاقية مع شركة كوزلر السعودية، والتي تم تأسيسها في الرياض، وذلك بهدف تسويق منتجات كوزلر في السوق السعودية.

3- التمتع بالامتياز في السوق السعودية: حيث تم توقيع اتفاقية مع شركة كوزلر السعودية، والتي تم تأسيسها في الرياض، وذلك بهدف تسويق منتجات كوزلر في السوق السعودية.

● تسلمت شركة «تشينا سائرن» التي تتخذ من جوانغزو في جمهورية الصين الشعبية مقراً لها أولى بطاقتها من «زوبينغ» ٧٧٧، وفقاً لما اكتمت مجموعة بوينغ للطائرات الأمريكية من تصنيعها ١٢ مليون موقع يقبل بهذه البطاقات حول العالم.

● **دكان اللبيرة أول محل من نوعه في العالم**

افتتح في الرياض أول محل من نوعه في العالم باسم (دكان اللبيرة، ويمنع منه بيع سلعة غذائية واحدة قطه هي معجون اللبيرة) الذي صاحب نزله إلى الأسواق حلة ملامعة كسلة له منسوجة بالخيوط المصنوعة

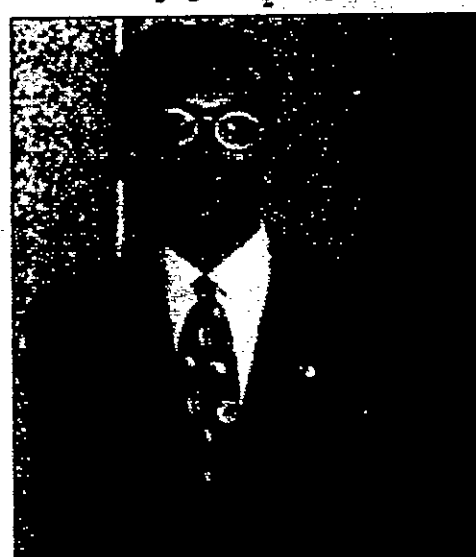
ويذكر أن الطلب في السوق هو الذي حدد شكل هذه التجربة وحجمها وكان الدافع للمضي قدما في برنامج تطوير الطائرة ٧٧٧ أحدث طائرة في عائلة طائرات بوينغ ٧٧٧ مصممة لها ابتكارات وإبداعات وإمكانيات في تطوير تيرتي تريندس المعايير التي يحتذى بها في تقديم للقيمة كات الطيران.

لان مسابقة اكتشاف الفرق للبنك الاهلي التجاري

● **احقق** **البك** **الاهلي** **التجاري** خدمات الاستثمار العام
تحت مسمى تجاري، يتسلم جزائر مسابقة واكتشف الفرق،
منصة افتراضية للاستثمار في مبنى الادارة العامة
بنجة. خسر الحفل السيد عمر بامجال نائب المدير العام
بفوز رئيس لجنة الادارة العامة والسيد محمد بن سالم بن
علي ممثل عن شركة «البحراني والسليمان للتحفة»
وداليا ممثل عن المؤسسة الاقتصادية الحديثة (كلاهما
تجاري) والقي السيد بامجال عرض فيها والمحمور وقال
بهدف المسابقة تطوير وتزجج العلاقة القائمة بين البك
وسمعات التي تساعد المصرف على تقديم احتياجات
مسته ومعالجة التبعيات. وكانت الفعريات التي حصلت في
مبنى الاخيرة اذ اطلق الاساسي لمخمس بصورة مطروحة
بمستوى عال وتطور خدمات المصرفية بما يتواءم مع
يات سعلا البك الاهلي التجاري.

شكر بامجال السادة شركة البحراني والسليمان للتحفة
بمسابقة الاقتصادية المديح مشاركة البك في تقديم الجوائز

التعريف في ماستر كارد



عنيت شركة «ماستر كارڊ العالمية» مديراً تسويقياً في دبي لعملياتها الإقليمية، لدعم سعيها نحو التعريب من خدماتها في منطقة الشرق الأوسط.

يستخدم جميعاً شاتيلو خبراته الثنايسة في مجال
يقع في المنطقة القصية استراتيجياً ماستر اندر الغالية،
الغرض من التخصيص في شبكة «ماستر كارد» على
برامج جديدة بهدف توسيع أسواقها وتنمية أرباحها.
شاتيلو قائد منظمة الشرق الأوسط أحد أسرع
نمو في العالم بالنسبة للخدمات المالية، مما يجعل
الهمة الجديدة مثارة لفرصة كبيرة للتحدي.

أضاف أن سرعة التطوير قطع أم الحصار الأعضاء.
مكة ماستر كارد فرصاً عظيمة لتوسيع أسواقها وتمتد
بها. وستعاون معهم لتأسيس قوة أقوى لجموعه
التي ولوضع مبادرات استراتيجية مشتركة لتحقيق هذا

تتمتع شركة «ماستر كارڊ» انترنت بشبكات انكوبوريتد، شركة عالمية في مجال امتيازات الدفع التي لديها مكاتب في ٢٢ بلداً ويقع مقرها الرئيسي في نيويورك، من أكثر من ٢٢ مؤسسة مالية عضوة حول العالم، وتوفر «ماستر كارڊ» من خلال مجموعة البطاقات التابعة لها التي تشمل كل من «ماستر كارڊ» و«ماسترو» و«سورتس»، مجموعة

**الوطنية للتسويق تطرح
عطر دونا كاران للرجال**

● طرحت «الشركة الوينية للتسويق» إحدى شركات مجموعة المالكي، على وزارة حازان، طلباً من أجل جاري على شركة دنوبا الأمريكية في المملكة العربية السعودية وعرضت الشركة العمل أثناء شهر رمضان في مدينة جدة على مجموعة من رجال الصحافة والأعلام المهتمين بالشؤون الاقتصادية وتسويق الطيور.

وقال ناصر العسوي نائب المدير العام لمجموعة المالكي إن ضمن قاعة العرض حجم 5 آلاف بياض 199 ريالاً وأوضح السيد هشام الشالبيون أن التسويق في السعودية أتى بصدد افتتاح محلات جديدة بفضل عدد الحالات إلى 30 محلاً خلال السنتين اللتان.

صممت قاعة العرض بشكل مقبض نافل السرعة في السيارات وجاءت ألوانها لتعتمد جرداً من ألوان الطبيعة كالأخضر والبنفسجي والوردي.

ويضيف العسوي: «ويتميز الطير نفسه برائحة اللبغ ويخطف اللصوص».



سوق دبي الحرة تعلن تحقيق مبيعات قياسية خلال عام ١٩٩٥

افلتحت سوق دبي الحرة الفائزة بعد كثير من الجوائز العالمية السنة الثانية بقرعة بهيجة ومشجعة واعلنت عن تحقيق مبيعات قياسية بمقدار ١٩٩٥.

وتشير البيانات التقاعدية لعام الذكور الى ارتفاع المبيعات بنسبة ١٩,٨ في المئة لتبلغ ١٧٢ مليون ريال وبمعدل متوسط الاتفاق الفردي للمساهم الواحد، بعدد قياسياً تجاوز ١٦ دولاراً بما يمكن اقبالاً متزايداً على الشراء من السوق.

واصلت اذرة تصدر لائحة لمبيعات كالمادة، واستمروا على نسبة ١٧,١ في المئة من اجمالي المبيعات السنوية، بينما حافظت الطيور على الرقبة الثانية بعد ان ارتفعت مبيعاتها بنسبة ٢٢ في المئة ومن بين القطاعات البارزة، متجر تسجل زيادة في مبيعاتها العام المبلغ ١٠٠٪، والوزن الرضائية في السوق، التي ارتفعت مبيعات بنسبة ٣٧ في المئة كما ارتفعت مبيعات اشربة واسطوانات التسجيل بنسبة ٢٤ في المئة ومبيعات الماء كغيب بنسبة ٢٢ في المئة وارتفعت مبيعات اللواذ الغذائية بنسبة ٣٦ في المئة.

هيل مستعد للموسم المقبل

● في الجولة السابعة عشرة لبطولة العالم للاتحاد الدولي للسيارات في سباقات «فورمولا واحد» ١٩٩٥ غان السائق دايمن هيل في غران بري استراليا الحادي عشر.

عاشية عشرة على مناقسيه اوليغيه

وهنا هو السباق الثالث عشر من سباقات غران بريو الذي فاز به نيمون في اللي قال «إن هذا السباق كان قاسياً ساقط في التساقطين مثل اللذاب وعانيت مع فريق «روثمان» من سوء الحظ في الآونة الأخيرة إلا أن هذا السباق جاء نقطة تحول لنا».

وتذكر حين أن نتيجة هذا السباق أعنته تماماً لبده اللوسم المليل يروح عالية.

شركة طيران تشيناسا اذرن
تتسلم اول طائفتها من نوع بوينغ ٧٧٧



مؤشرات أسواق المال وأسعار السلع

أسعار صرف بعض العملات العربية*

العملة	النولار الاردني	الجنيه الاستراياني	الماراك اللاتيني	اليون الياباني	الفرك الفرنسي	الفرك السويسري
الدينار الكويتي	٢,٩٩٩	٤,٥٥٨	٤,٩١١	٣٥١,٣	١٦,٧٨	٣,٠٩٨
الريال السعودي	٣,٧٥٠	٥,٧١١	٣,٩٢٠	٢٨٠,٤	١٣,٣٩	٣,٦١٧
درهم الامارات	٣,٧٢٨	٥,٥٩٣	٤,٠٠٠	٢٨٠,٣	١٣,٣٨	٣,٦٢٤
الدينار البحريني	٣,٧٢٨	٥,٥٩٣	٣,٩٠١	٢٧٩,١	١٣,٣٦	٣,١٥٢
الريال العماني	٣,٩٤٤	٥,٩٦٣	٣,٨١٨	٢٧٣,١	١٣,٠٥	٣,٠٨٥
الريال القطري	٣,٦٦٩	٥,٥٤٣	٤,٠٢٨	٢٧٢,١	١٣,٨٠	٣,٦٦٤
الفلينغ البليزية	١,٥٩٢	٢,٤٦٤,٦	١,٨٢٨,٨	١٥,١٣	٣٦٨,٨	١٣٤,٠
الجنيه المصري	٣,٧٢٨	٥,١٣٣	٤,٢٣٧	٣٠,٤٥	١٤,٧٩	٣,٢٤٧
الدينار العراقي	٧,٠٨	١,٠٧٨	٢,٠٧١	١٤٨,٥	٧,٠٨	١,١٧٧
الدينار العراقي	٣,١١٥	٢,٤٤٤	٤,٧١٩	٣٣٧,١	١٦,١٣	٣,٨١١

أسعار صرف العملات الدولية الفرنسية

العملة	الدولار الأمريكي	الجنيه الإسترليني	المارك الألماني	الدين الياباني	الفرنك الفرنسي	الفرنك الموسوري
الجنيه الإسترليني	٠,٦٦	-	٠,٤٤٦٦	٠,٠٠٦٢	١,١٣٠,٦	٠,٥٥٣٦
دولار أمريكي	-	١,٥٣٣	-	٠,٠٠٩٥	١,١٩٤,٠	٠,٤٤١٧
دين ألماني	١٠٥,٠٧	١٦,٠١٧	٧١,٥٣	-	٣٠,٠٩٢	٨٨,٥٠
المارك الألماني	١,٤٧٠,٢	٢,٣٣٩	-	٠,٠١٣٩	١,٢٩٥,٥	١,٦٣٧
الفرنك الفرنسي	٥,٠٧٥	٧,١٥٣	٢,٤١٧	٠,٠٢٧٧	-	٤,٢٢٤
الفرنك السويسري	١,١٨٨	١,٨٠٩	٨,٨٠٨	٠,٠١١٢	٣,٦٤٤	-
ليرة الإيطالية	١٥٧٨,٤	٢٤٣٣,٩	١٠٧٣,٥	١٥,٠٠٠	٣١٤,٦	١٣٣٨,٦

أسعار الفائدة على العملات العربية

العملية	بنيار كويتي		ريال سعودي		درهم الإمارات		الريال القطري		الدينار البحريني	
	مين	قلى	مين	قلى	مين	قلى	مين	قلى	مين	قلى
الشهر واحد	1,٢5٥	1,٦٥٥	٥,١٨	٥,٨١	٥,١٢	٥,٦٢	-	-	٥,١٢	٥,٥٥
٣ أشهر	1,٣٧	1,٨٧	٥,١٢	٥,٦٢	٥,١٢	٥,٦٢	-	-	٥,١٢	٥,٥٥
٦ أشهر	1,٤٣	١,٩٣	٥,٠٦	٥,١٨	٥,١٢	٥,٦٢	-	-	٥,١٢	٥,٣٧
١٢ شهرا	١,٥٠	٢,٠٠	٥,١٣	٥,٠٥	٥,٠٥	٥,٠٥	-	-	٤,٨٨	٥,٢٥

اسعار الفائدة الاوروبية على العملات الدولية الرئيسية

[illegible]

المعادن الثمينة: دولار - أونصة) *

اللعين	١٩٩٦					اللعين
	١/١٧	١/١٥	١/١٢	١/١٠	١/٨	
فخري	٣٩٧,٥٠	٣٩٨,٧٠	٣٩٧,٦٠	٣٩٥,٥٥	٣٩٩,٦٠	٤٠٨,٧٥
فخري	٥,٤٦	٥,٤٨	٥,٤٦	٥,٣٩	٥,٤٣	٦,٠٧
١٦٦٦	٤١٦	٤١٨,٥٠	٤١٦	٤١٦	٤١٦	٤٥٩,٢٥

المعادن بالطين

[illegible]

التقط: دولا ريميل *

[illegible]

اسعار صرف عملات م

1/1V	1/1A	العملة	الدولة
£1,90	£1,90	ليرة	سورية
50,00	50,00	ريال	البحرين
30000	30000	دينار	الكويت
900,0	900,0	دينار	عمان
57,43	57,43	دينار	البحرين
1,01	1,01	مهرم	المغرب
134,54	134,54	أوقية	موريتانيا
80	80	دينار	السودان
11V, 7V	11V, 7V	فرنك	جيبوتي
332,0	332,0	شلتنغ	سومال
9,73V	9,73V	دولار	هونغ كونغ
32,00	32,00	روبية	باكستان
33,1A	33,1V	دينار	الليبي
1,11V0	1,11V0	تولون	سنغافورة
29,00	29,00	تولون	الهند
30,1A	30,1A	بات	ماليزيا
9,73V	9,73V	أونكو	الهند
32,11	32,11	ليرة	الهند
133,31	133,31	دينار	الهند
242,50	242,50	دينار	الهند
22,22	22,22	ليرة	جيبوتي
41,0	41,0	الدين	الهند
242,50	242,50	فرنك	غابون
1,3011	1,3011	تولون	الهند
1,3011	1,3011	تولون	الهند
1,3011	1,3011	وحدة	الهند
2,000	2,000	دينار	الهند

الفائدة بين المصارف البريطانية *

٦ أشهر	٣ أشهر	للساعة ١١ صباحاً
٥,٤٢	٥,٥٤	العرض

(*) ليوناردو

السنة	٣ سنوات	٥ سنوات	١٠ سنوات	٣٠ سنة
السعر	١٠٠,٩٣	١٠٠,٨١	١٠٢,١٨	١١١,٧٥
العبء	٥,١٤	٥,٣١	٥,٥٩	٦,٠٢

السُّلْعُ بِالطَّنِّ

تسليم شهر	١٩٩٦		السعر للساعة
	السابق	١/١٨	
أذار	٣٥٧.٦	٣٥٨.٥	سكنى (بولار)
أذار	١٨٢٢	١٨٣٧	ين (بولار)
أذار	٩١٢	٩١٠	كأكاو (جنينة)
أذار	١٢٢.٣	١٢٢	فمع (جنينة)
أذار	١١٥.١	١١٤.٧	شعير (جنينة)
أذار	٣٣٣.٠	٣٣٦.٠	صويا (بون)
تمت	١٨٨	١٨٧.٥	مطاطا (جنينة)

* 本表非统计用表，仅供参考。

تقرير عن حركة السوق ليوم الخميس ١٩٦٦/١/١٨					
مركز أسهم سوليديز		الأسهم المطلوبة			
	الإسهم المعروضة	الاسهم المتداولة	سعر التثبيت-٢		
التداول العادي	٧١٩١	٦٤٦	١١٦	١٠٥٧	
الأوامر الخاصة	-	-	-	-	
مجموع فئة ألف	٧١٩١	٦٤٦	١١٦	١٠٥٧	
التداول العادي	٣٦٣٥	٤٢٠	١١٨,٢٥	-	
الأوامر الخاصة	-	-	-	-	
مجموع فئة باء	٣٦٣٥	٤٢٠	١١٨,٢٥	٥٩٥٦	
المجموع لتعاليق	١٠٨٦٦	١١٠٦	-	١٦٦٣٣	

• النشرة الثانية للسوق.

البحرين

[illegible]

الامارات

3,٢٧	٢١,١٨	١٨٩	٣٥٥,٠٠	٣٥٥,٠٠	٢٥٨	١٠٠	١٠٠	بنك أبوظبي الوطني	البنوك
-	١١	١٣٤	١٩٥,٠٠	١٩٥,٠٠	١٠٢	١٠٠	١٠٠	بنك أبوظبي التجاري	
١,٤٥	١٥,٧٨	٤٠٧	٦١٠,٠٠	٦١٠,٠٠	٦٢٠	١٠٠	١٠٠	بنك دبي الوطني	
٤,٤٤	١١,٥٥	١٦,٦	٤٢,٥٠	٤٢,٥٠	٣١	١٠٠	١٠٠	بنك دبي التجاري	
-	-	-	٢٢٥,٠٠	٢٢٥,٠٠	٨٨	١٠٠	١٠٠	بنك الاتحاد الوطني	
-	-	-	-	-	٢,٥	١٠	١٠	بنك قمارقة الوطني	
٨,١٨	١٠,٢٧	١٤,٦	٢٩,٠٠	٢٩,٠٠	٢٢	١٠	١٠	بنك راس الخديجة الوطني	
٢,٧	١١,٣٣	١٦	١٢٧,٠٠	١٢٧,٠٠	١٦٢	١٠٠	١٠٠	بنك الجزيرة الوطني	
٧	١١,٤٨	١٥,٢	٢٢,٠٠	٢٢,٠٠	٢٠٠	١٠٠	١٠٠	بنك أم القيوين الوطني	
٦,١٧	٩,٦	١٨٤	-	-	٤٠٥	١٠٠	١٠٠	بنك الشارقة (عمان سابقاً)	
-	٣,٢٣	١٥١	١٦٢,٠٠	١٦٨,٠٠	١٣٠	١٠٠	١٠٠	بنك العربي للمد	
-	-	١١٩	-	-	١٠٠	١٠٠	١٠٠	بنك الاستثمار للتجارة والتطوير	
-	-	-	١٨٥,٠٠	١٨٥,٠٠	١٣٠	١٠٠	١٠٠	بنك دبي الإسلامي	
٣,٢١	٩,٢٤	٦,٥٣	١٧,٢٥	١٧,٢٥	١١,٥	٢,٥	٢,٥	بنك الإمارات الدولي	
-	-	-	-	-	-	-	-	سابك	الشهاعة
-	-	-	٢٢٥,٠٠	٢٢٥,٠٠	-	١٠٠	١٠٠	بورسي الوطنية للمواد الغذائية	
١,٩٢	١٢,٠٣	٥٩٩	٨٩,٠٠	٨٩,٠٠	٧٢٢	١٠٠	١٠٠	شركة أبوظبي الوطنية للتأمين	التأمين
٥,٨٨	٩,٢٤	٤٤١	١٢٥,٠٠	١٢٥,٠٠	٥٩٥	١٠٠	١٠٠	شركة التأمين الوطنية للتأمين	
١,٢٤	٩,٢٣	١٧٨	٦١٠,٠٠	٦١٠,٠٠	٣١٥	١٠٠	١٠٠	شركة النظرة للتأمين	
١,٥٥	١٠,٢٥	٢٩١	٥٠٠,٠٠	٥٠٠,٠٠	٣٠٥	١٠٠	١٠٠	شركة الإمارات للتأمين	
٥,٩٤	٨,٧١	٢٢٩	٩٢٥,٠٠	٩٢٥,٠٠	٧٣٣	١٠٠	١٠٠	شركة أبوظبي الوطنية للتأمين	شركات
١,٧	١١,٧	١٢٧	٩٢٠,٠٠	٩٢٠,٠٠	٨٣٢	١٠٠	١٠٠	المصالحات	
٥,٧٩	٣٥,٢٧	٥١	٤٠٠,٠٠	٤٠٠,٠٠	٣٤٥	١٠٠	١٠٠	شركة الجرافات المحلية للمحبة الوطنية	
٥,٨٨	١٠,٢٨	٢٥٨	٣٧٠,٠٠	٣٧٠,٠٠	٣٥٥	١٠٠	١٠٠	شركة طيران أبوظبي	

الكهنة

[illegible]

Your World Partner in Courier, Cargo and Travel.

ARAMEX
It's A Small World.

محمد حسين هيكل في كتابه: «قنوات سرية».

الاتصالات العربية - الاسرائيلية خلال نصف قرن

□ لندن -

مراجعة سوزان طربوش:

يعني الصحفي والمعلق السياسي المرموق محمد حسين هيكل في كتابه الحالي سرداً مفصلاً للاتصالات خلال القرن السري منها والمحزن المباشرة وغير المباشرة بين العرب والقيادات الصهيونية، أولاً ثم الاسرائيلية بعد اعلان الدولة العبرية. وكانت القضية الفلسطينية تشكل منذ زمن طويل محور سياسات الشرق الأوسط فبالإمكان القول ان الكتاب الذي يقع في ٥٧٠ صفحة يقدم تاريخ الشرق الأوسط خلال القرن العشرين. ربما يكون هذا الشخص الأكثر تأليفاً لتأليف كتاب كهذا، لأنه كان شاهد عيان على الكثير من الأحداث التي يتناولها، وبجهد اتصالاته الواسعة على المستويين العربي والعالمي، وعلى رغم جديّة القصة التي يرويها فإن روح الكتابة تبرز بين أن وماحافظات عن روايته لشخص الأكثر مشاركة في صنفها، خصوصاً عندما يتكلم عن انزواء السادات وعزيمته وطموحه في ممارسة فن التطفل.

الشهادة المباشرة الأولى من هيكل تعود إلى أبي إمام (١٩٢٨)، عشية الحرب العربية - الاسرائيلية الأولى، عندما حضر استعراضاً للجيش العربي (البراني) أمام الملك عبدالله الذي عين وقتها قائداً عاماً لكل الجيوش العربية. وراى هيكل ضابطاً تكبيراً يصطفي بالملك ويتسللون بسيطرون تماماً على الجيش العربي، فيما لم تكن بريطانيا ترغب بإقامة دولة فلسطينية مستقلة عن الأردن.

مع السلام البربري استثنائيين في الولايات المتحدة في كانون الأول (ديسمبر) ١٩٥٢، الذي كان يامل من هيكل تزامن اتصال له مع القسيسة المصرية الجديّة. إلا أن قيادة الثورة

لم تجب على عرض استثنائي ان يكون «عنصرًا محفزاً» في البحث عن السلام. وكان العالم الشهير المحاولة إلا ان جمال عبدالناصر استمر في رفض الفكر.

بقي هيكل من القريين من الرئيس الراحل عبدالناصر حتى وفاته في ١٩٧٠. وميخلة هيكل ان عبدالناصر كان رجل دولة لا نظيره، تمتع بحب الجماهير واستطاع ان يغير مصير بلاده. بعد ذلك أصبح هيكل، مستشاراً غير رسمي، لآل سعود السادات. ويقول ان الاستخبارات المصرية مطلع على السبعينات وأصلت القصص على مكالمات السادات الهاتفيه، وان محاسن المكالمات بينه وبين هيكل شملت ٣٠٠ صفحة.

إلا ان هيكل اختلف مع السادات بعد حرب تشرين الأول (أكتوبر)، التي يعتبرها هيكل من بين اغب الحروب، لأن نتيجة المعارك كانت تقوى في جزء منها من خلال الاتصالات السرية.

ويقول ان السادات كان على اتصال مستمر مع الولايات المتحدة، وبالتالي مع اسرائيل في شكل غير مباشر، منذ اليوم الثاني للحرب. وكان هيكل من بين الذين أمر السادات باعتقالهم في

بولي رئيس تحرير صحيفة الإهرام السابق العلاقة بين هنري كيسنجر والسادات خلاص حرب أكتوبر ويعمها اهتماماً خاصاً. ويروي انه حاول أثناء حفل ختام ان يستلم من

كيسنجر عن يده في الاتصالات بين الحرب اسرائيل بالقول ان «الولايات المتحدة لا يمكنها ان تكون طرفاً مفارصاً لأنها ليست من اطراف الصراع» كما انها ان تكون وسيطاً مقبولاً لأنها ليست على الحياد بين العرب واسرائيل. ويضيف: «بدا على كيسنجر الانزعاج، وأغضبه هذا السؤال الخارج بعد المحادثات السهلة التي اعتمدها مع السادات»

ولا يبدو تفاؤلاً حول المدى الذي

وصلته عملية السلام. بعد عقود من المحادثات السرية والتعنية بين العرب والاسرائيليين، وبهناج، السلام، العالم الذي تمثل باتفاق اوسلو، ويقسم تحليلاً لتزايد التشنج الإسلامي. ويذكر الكتاب لدى الفارئ شعوراً بالأسى للفرض الضائقة

والدماء التي سالت والفتوات التي اهدرت طيلة تلك العقود. ان يؤرخ هيكل لمسلسل الحروب والانقسامات

والشخصيات التي لا حصر لها التي حاولت القيام بدور في عملية السلام. ويكتب ان كل رؤساء الولايات المتحدة منذ زوغلت كان اما جزءاً من المشكلة او جزءاً من الحل. او الاثنين مع في الوقت نفسه. ويتحدث عن الدور الذي قامت به أيضاً شخصيات

عالمية مثل جواهر لال نهرو واشتاتين والمارشال تيتو ومعمول والمستشار الألماني السابق ويلي برانت والمشتار النمساوي السابق برونو كرايستي والرئيس الفرنسي الراحل فرانسوا ميتران.

يركز الكتاب على الجانب النفسي من الصراع العربي - الاسرائيلي، وما يعتبره «التحرير، العربي لأي قبول حزين فال مقبلاً منه والتحرير بهانه «الترجيح الأقوى» من المشاعر اللاواعية

والافتقار الواعية التي تثير في الشرق الأوسط هذا القرن. ويعتبر في هذا الفصل المعنون: «خدا» ونواظ وخيانة، انه بدا بالكتاب منذ وعد بلفور بعد الحرب العالمية الأولى،

واكتمل بنهاية ١٩٣٦. ويستنفر هيكل منذ نحو ربع قرن رفض العالم العربي المفاوضات مع اسرائيل، ويوضح هيكل اسباب هذا

«الحاجز النفسي، وقوة المشاعر الشخصية التي جعلت الاتصال مع اسرائيل أمراً سرياً صعباً محفوفاً بالمخاطر. وكان السؤال الأول في ذهن

أي حاكم عربي سرّاً توافقاً لفرصة الاتصال، «ماذا لو تمسك بالخبر».

وبعد هذا الحكام العرب إلى طلب

ضمناً مسبقاً من الاسرائيليين قبل الدخول في محادثات. وعلى امتداد الستين، دفع زعماء وصوبلون عرب اواجهتم ثماً لاجراء اتصالات مع اسرائيل وما تمثل من اضعاف محتمل لما اعتبر من الحزمات. وكان بين هؤلاء ملك الأردن عبد الله والرئيس انور السادات والرئيس اللبناني المنتخب بشير الجميل ورؤساء الوزراء المصري محمد فوهي والقطراني وياسا والأردني وصفي القل والمصري رياض الصلح ومكثي منظمة التحرير الفلسطينية سعيد حزامي وعصام السراطاوي.

وربما كان للقارئ ان يتوقع من كتاب يحمل عنوان «قنوات سرية» معلومات أكثر عن لقاءات الملك حسين مع الزعماء الاسرائيليين على امتداد الستين الماضية، وكما يشير هيكل، عندما سأل الرئيس كينيدي عن الملك حسين ورئيس الوزراء الاسرائيلي إسحق رابين، أثناء مراسد التوقيع على اتفاق السلام الاسرائيلي -

الأردني في البيت الأبيض في تموز (يوليو) ١٩٩٤. عن تاريخ علاقتهم

فقال رابين انها ٢١ سنة. لكن الملك حسين قال مقبلاً منها كانت ٢٠ سنة فقط. وكان من المجد ان يقدّم

الكتاب مزيداً من التفاصيل عن الاتصالات الفلسطينية - الاسرائيلية، أخذ في الإعتبار تأثيرها على

الأحداث داخل لبنان.

ويبدو من كتاب هيكل ان عدد القنوات السرية بين العرب

والاسرائيليين بلغت أعلى مستوى في ١٩٩٢. وتنتقد هذه القوات

السرية الجديدة نتيجة الحاجة إلى انتقام من قنود محادثات واشنطن. واستثناءً كانت هناك قنوات اتصال أخرى عديدة، لكنها لم تعد أي

تحتاج.

وكان سا بل قل عن سبع قنوات سرية مختلفة لمصر مع القاهرة،

بحسب هيكل، وشملت اسرائيليين

ممثل ليفيد كيمحي مساعد الوزير في وزارة الخارجية الإسرائيلية ولتثير

السابق للموساد، وزير الخارجية السابق ليفيد ليفي. وكانت صلات سرية أخرى بين اسرائيليين ومسؤولين إسرائيليين مستمرة لسنوات خصوصاً في أوروبا، لكنها لم تحقق شيئاً. ويتتبع هيكل كيف

تطورت قناة اوسلو، والقنوات على الحاضرين الاسرائيلي والقطراني

العالم العربي بقول تعريف اسرائيل للسلام، كما هو مثبت في اتفاق اوسلو والعهدة الاسرائيلية -

الأردنية. ويضيف انه لم يكن لدى اسرائيل خطة رئيسية مسبقة لهذه الأحداث. وكان كافياً لتحقيق كل هدف

دوري إلى استخدام قوة سلطوية. والحق تلك مزيفة سياسية وعسكرية

منكرة للعالم العربي، حفظت دواعيها المالية واخترقت استخداماته

القصية.

هكذا، انتصرت اسرائيل، ومع ذلك

بقي انتصارها أجواً. فكلما فرحت اسرائيل العرب كلما خربت أكثر

الاتق البعيدة المدى لها.

وفي خاتمة كتابه يقول هيكل انه عند لقاء نظره على خمسة عقود من الصراع يصعب ان تتجنب الانحياز

بان صراع السلام لم يدركوا أبداً الطبيعة الحقيقية للمزاج العربي - الاسرائيلي. وأسندت كل معارضة

إلى أن على ايجاد وسيلة تمكن العرب من الانسجام مع الثقافة على

ما أمكن من ماء الوجه. ويضيف ان

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

الاستسلام.

ويخرج هيكل باستنتاج مفرد في

التشاور، ويقول مشيراً إلى اتفاق اوسلو، ان اتفاقاً يعكس ٩٠ في المئة

من مطالب أحد الطرفين و ١٠ في المئة من مطالب الطرف الآخر ليس

موقفاً كهذا لا يلخّذ في الاعتراف بالعبء التاريخي والثقافي للزعماء. فيقول الزعماء العربي - الاسرائيلي تصل إلى اعماق في الروح ابدع من ان ثنائيا المضادات الحيوية التي تقسمها بديولوجية سياسية

فنانه بلجيكية ترسم لاستعادة توازنها امام عدوانية المحيط

امتحان الالوان والخطوط يكشف مكان من الخطر!

□ انتويرب (بلجيكا) - من يوسف الناصر

والياس، تبدأ انتويرب من نقطة في جسد الإنسان أو الحيوان وتغير إلى ضفة يتحضر معها الاستدلال عما يشاء على طبيعة الأصل حيث تشبه الأشكال الإنسية والحيوانية وتختلط في دماغ متصاعدة من الألوان والخطوط ولا يتبقى أمام فضاء الإبهام سوى الأشخاص الذي يسعفه حسن بقاء أو آثار الأشياء التي تتركها الرسامة هنا وهناك تقول: «أين هي أهمية الجسد واختلافه إذا كانت روح محترقة، وفي هذه الحالة فالشعوب وتفتيح الأجزاء لا يحلجان دالة خاصة بقر ما نفسا ترويضاً، ولكن لماذا الرسم؟

فعل الرسم لا استمتع تلمس هذا الشيء الذي يحدث لي، حتى إذا ما بدأت بالعمل تأخذ صلاحتي بالتجميع والتشكل ولا أتوقف حتى أتسبب عندها انحراف إلى «صديق» قديم فاهدا وأعود إلى يوم يشبه يوم بقية الناس أشعر دائماً بأنني وحيدة ونكاد يبعث في أحساسها بالخطر فاقول إن اكتشف ما يهددني من خلال امتحان متسامري بالآوان والخطوط

تتخذ الرسامة البلجيكية انغريد فان كويلينغ في معرضها الأخير في مدينة «انتويرب» من تشظي جسد الإنسان دليلاً على أحساسها بالتحضر للاستدلال والاعتناء، وبإضافة لمر من اللق والاعتناء ينسج مع كل خطوة في عالم لوحاتها السطحي المثل، بالاحساس بالخطر واللامبالاة عبر معالجات سريعة تتراكم فيها الرسامة بروح مضطربة غير أن ذلك الدليل جسد الباطنة ليساً رسولاً لعالم الفنانة المتخبر أو صفتها توضع في يد المشاهد للتحول إلى ذلك العالم، وإنما هما العالم ذاته وطريقة النظر إليها... أنها دلالات مشبعة مكثفة بنفسها متحركة بسبل الوصول إليها، كتفت أحياناً لتكشف أن بدائها لم تجد من يستمع إليها أو يكثر بها، وأنها لا تزال وحيدة، وبما أنه لا أمل في التراجع فليس في الرأس أو الروح أو العمر مفسد، كما تقول، وليس سوى رهبة السير وحيدة، فإنها تتوقف عن إعلان غضبها بقطوط والأوان محترقة وعلاقات اليماء وتكتفم صرخاها وتتحول إلى الشخيرة الضاجة بالمرارة، فيعرض مخلوق مشوه عاجزة بشعامة بأشواهيها أو بعد آخر لسانه، تقول: «بالرأس الناصب تخفي ولا أكرههم يجبرني ويبحث في الغضب، ومع أن اللسان أداة لاتصال الناس ببعضهم فهو أيضاً وسيلة للتعبير عن الإهراء



الانسان والحيوان وتغير إلى ضفة

مساء، يلغون خلف النجاح والمال ويديمون جدران عزائهم يوماً بعد يوم، لا أحد من يصغي لصخرة انسان وحيد، وصار لزاماً على من يبحث عن شريك لحبائه أن ينشر إعلاناً في جريدة حيث السائد هو صداقة العمل التي تباراً ما تؤدي إلى صداقة حقيقية، الكل يبحث عن الاستفادة في الآخر في عالم تفرقه الرغبة في الاستهلاك لكل شيء، من المواد إلى المشاعر والعواطف، والحال تزداد نقاشاً، فالسبعينات كانت أرحم من

الأم وتقاط ضعف الإنسان واكتشاف مواقع الظلم والظلم والظلم من معنى ما يفعله الناس ببعضهم ومعنى العيش ككل.

لا تعرض انغريد لوحاتها في غاليريها متخصصة وتلجأ لقاعات المسارح (هي رسالة متفرقة في واحد من أهمها) والمكتبات والمعارض، وتعلن تلك بالقول: «لا أريد أن أرى من ترف أو بطر أو تسلية والرسم ليس هواية لمتحمسي الوقت، فاني أحرص على أن يكون حقيقياً وأن أكون

صانقة مع نفسي بأن اصنع على صانع اللوحة ما أريد تماماً، فالعرض لذلك ناتج لتأنيدي الأمر الذي لا يتناسب الغالبية التجارية للوحاتي لا أستهدف الناس الذين يبحثون عن أشياء جميلة ومريحة تلحق في الصلوات وغرف النوم، وهي إضافة لذلك تتجسد سماع رأي مشاهد عابري يجعلها وتلقاها ريد فعله وهي تراقبه يتنقل بين لوحاتها: «لأنه أن اسمع ما أتوقع سماعة وما سمعته كثيراً ويتكرر بحقيقة ما فعله والاسباب التي تدفعني لذلك، أي أن يعاد علي ما حاولت أن أهرب منه إلى اللوحة وألح ما يقال هو أننا نحب هذا العمل ولكن لا نستطيع تعليقه على جدار في بيتنا، أنه عنواني وصعب مع أنه عمل فني جميل».

ومع أن لوحاتها تتعاضد كثيراً مع مناح متعددة في التعبيرية الثانية وتلزم جانب الحدة في معالجاتها بصورة تتجه نحو الشرة باضطراب في الفن المعاصر - وإن استطاعت تكاد للبشرة براءة تبدو متعارضة وحريتها في الداعي وثقافتها - فإنها تعتبر نفسها «أقل قسوة» من التعبيريين الذين على رغم إقرارها بأشواكها معهم باعتبارها العالم أحياناً معادياً وصعباً وما الرسم سوى طريقة للتعبير عنه وفهمه أيضاً، ومن دونه لا أريد ما الذي كنت ساقله فهو بعيد لي توازني».

وأسألها أن تارة كل ذلك الإختلال والاعطال هو ما تراه في حياة الناس عموماً أم أنها تنظر من خلال تجربة خاصة غير مسرة ربما؟ فتقول: «أعيش طويلاً مع الحيوانات وأراقبها، وكبرت علاقة قوية بها وبالطبيعة من حولي، لذلك أحرص نفسي على التحدث إلى تلك الأحياء، أبحث عن العسل ولا أريد غير ذلك، لكنني أكتشف أن طريقي نحو في صعب وطويل ولا يشبه طريقيها شيء، أستفيد من الحيوانات بحثها وصفاء علاقاتها وأحس نفسي أحياناً مثلها، ثم مررت بتجارب قاسية جعلتني أحس بأنني كدت بالهزاي السائدة عن الحياة والناس بعد أن وقتهم بغير كبرياء، وتضيف: «كل تجاربي الشخصية ليست عذراً كافياً للحكم أو زاوية واحدة أنظر منها إلى العالم مع أنها اعطيتني شيئاً ومفكرة لكي أقرر بين قاصدة إلى تجاربي الناس وحياتهم قاصدة لسوء الظن أننا جميعاً في قارب واحد ولكن بعضنا لا يرى ذلك أو لا يريد الصراح».

الانسان والحيوان وتغير إلى ضفة يتحضر معها الاستدلال عما يشاء على طبيعة الأصل حيث تشبه الأشكال الإنسية والحيوانية وتختلط في دماغ متصاعدة من الألوان والخطوط ولا يتبقى أمام فضاء الإبهام سوى الأشخاص الذي يسعفه حسن بقاء أو آثار الأشياء التي تتركها الرسامة هنا وهناك تقول: «أين هي أهمية الجسد واختلافه إذا كانت روح محترقة، وفي هذه الحالة فالشعوب وتفتيح الأجزاء لا يحلجان دالة خاصة بقر ما نفسا ترويضاً، ولكن لماذا الرسم؟



مهنة حفر الخشب في بيت لحم مستمرة منذ العصور الوسطى

□ بيت لحم - «الحياة»

كانت مدينة بيت لحم في الأيام القليلة التي سبقت أعياد الميلاد ورأس السنة قسراً أحياء الميلاد أسابيع محط أنظار العالم أجمع بعد أن اكتملت السلطات الإسرائيلية سحب قوات الاحتلال منها بموجب الاتفاق الفلسطيني - الإسرائيلي، وإقامتها المدينة بمشاركة ياسر عرفات، أول احتفال لها بعيد الميلاد من دون حماية إسرائيلية منذ أن سقطت في حرب حزيران (يونيو) العام ١٩٦٧.

وإذا كانت الانظار اتجهت إلى الجوانب السياسية والأمنية المتنوعة التي رافقت الانسحاب الإسرائيلي، إلا أن الصحفيين الذين تواجدوا إلى المدينة لتغطية تلك الحدث المهم راحوا يستكشفون المعالم الاجتماعية والتاريخية القديمة التي حافظت على استمراريتها عبر القرون على رغم الاختلالات المختلفة من صليبية وتركيبية وبريطانية ويهودية.

ومن المنشآت المرمزة التي لفتت أنظار الإعلاميين الأجانب في إحدى المناطق الشعبية من بيت لحم مهنة حفر الخشب بالأسلوب اليدوي التي تمتلئها إحدى العائلات وتتوارثها أياً عن جد منذ العصور الوسطى وهذه العائلة، جياكمان، هاجر أسلافها من إيطاليا إلى فلسطين في العصور الوسطى وحتى اليوم

يواصل المهنيون منها العمل في حفر الخشب وفق الأسلوب الإيطالي الكلاسيكي. تشتمل المهنة التي يعمل فيها الشقيان جوني (٢١ سنة) وجاك (٢٤ سنة) على الأساليب القديمة التي لا تستعمل سوى الطاقة البشرية مع القليل جداً من الآلات الشعبية، ولما يؤكدان على أن هذه الأساليب انتقلت إليهما بالوراثة ولم تتغير كثيراً عبر الزمن، ولا شك في أنها ستستمر مع أبنائهما في المستقبل.

ويستعمل الشقيان جوني وجاك خشب شجر الزيتون بالفصيد لظواغيبه في العمل وقدرته على مقاومة عوامل الزمن، ولكن لفراشهم يفضلونه لارتباطه ببعض المضامين الدينية سواء الإسلامية أو المسيحية. ويقولان أن معظم المهنيين من السياح الأجانب الذين يرغبون في حمل بعض الهدايا التذكارية عندما يعودون إلى أوطانهم في أوروبا وأمريكا.

ونظراً إلى الطابع الديني لمهنة بيت لحم فإن الشقيين جاك وجوني يركزان على الموضوعات الدينية المستوحاة من الإنجيل، ومع ذلك فإن عطاسما الفني، الذي يشهد على التفاهيل الدقيقة، يشمل جوانب أخرى حسب اهتمام الزائرين.

(المصور من ريكس)



مزاج ثقيل

لنا صديق طيب القلب ولكنه مغرم برواية القصص وخكاية الحوادث التي يؤلفها فور الساعة ويقصها على أصحابه كأنها حدثت، ثم يضطك طويلاً على زبد الفعل الصادرة من أصحابه بعد أن يعلموا الحقيقة، وصاحبنا هذا في الأصل مختصن ماهر، وهو يتخامل مع الإرقام بسرعة وجسم، ولكنه في الحقيقة مؤلف. لم تظهر له أي كتب حتى الآن، وإن تظهر له كتب... إنما هو مؤلف على الهواء كما يقولون. فوايته في التأليف على الهواء: أنه يجلس مكتئباً بين أصحابه فيمناغونه: مالك، أنت اليوم مكتئب، فلماذا؟ يسكت قليلاً ثم يقول: لقد شتهدت اليوم مأساة لم أشهد مثلها طوال حياتي...

وتنصت له الأذان فيحكى قصة حزينة يتخسج صوته في نهايتها، ويكاد يبكي السامعين. قصة محبوبة لمساء لم تحدث مأساة مؤلها، وهو جالس بين أصحابه. إذا وصل أصحابه إلى درجة الاقتناع وأقروا من مشارف الكبار، أطلق ضحكة عريضة وقال أنه يخترع لهم قصة لا وجود لها.

أن صديقنا هذا لو لم يكن محاسباً لكان مؤلفاً، وقد حدثنا لماذا لا يترك مهنة الأرقام ويشتغل مؤلفاً... ولكنه نظر إلينا وكنا نضحك منه، ولم نقاشر حتى الفكرة. المهم أن صاحبنا هذا قرن المزاج ذات يوم مع زوجته، وهي سيدة فاضلة لا تميل إلى الزناح، ليس يعني هذا أنها نكبة وإنما هي سيدة جادة.

قال لزوجته ذات مساء وكنا يجلسان بصفاء أمام التلفزيون: هناك شيء أريد أن أحصلك عنه من زمان، شيء لم أجزؤ على قوله لك.

قالت له من نون أكرتار: أي شيء تريد أن أقوله لي؟ قال لها: أريد أن أخبرك أنني متزوج من امرأة أخرى...

نظرت إليه زوجته غير مصدقة وقالت له: أنت تمزح بغير شك.

قال لها وهو يمثل دور الزوج المرح المختب: لست أمزح، أن لي من هذه الزوجة بنتاً عمرها الآن ١٨ سنة. وقد ماتت أمها منذ أيام، وأريد أن أستذكرك في إن تعيش البتة معنا في البيت... أنا أعرف شهامتك ونيلك، وأعرف أنك لن تتركها تعيش وحدها!

تغير وجه الزوجة وهي تستمع إليه، وراحت تسأله أسئلة محددة مثل: متى تزوجت؟ كيف تعرفت عليها؟ وأجابها إجابات قوية بأنه تزوجها في الفترة التي انتدب فيها للعمل في إحدى المدن البعيدة عن القاهرة، وسيتك لها القصة بحيث تبدو حقيقية.

انتهى الزوج من كلامه فقال زوجته وهي تنهض: عن ذلك حقيقة، وأسرتني إلى المطبخ وأحضرت سكناً طويلاً وحاداً، وقالت له وهي تشهده في وجهه: طلقني الآن ولا تتكلم.

اقسم لها الزوج أنه يمزح، وأنه لا وجود لزوجته الأخرى ولا لبنته، ولكنها لم تصدق، واستمر الرجل يحاول إقناعها ويقسم أيماناً مغلظة بأنه كان يمزح معها مزاحاً ثقلاً لئلا يتركها.

واستغرق صاحبنا بقية الليلة يؤكد لها أنه كان يكذب. وكان هذا المزاح آخر أبداعاته في التأليف القوي، لقد كف من يومها عن التأليف على الهواء بعد أن كاد هذا يؤدي بحياته.

استمعتا إلى قصته وقال لحد أصحابنا: هل أنت واثق أن هذا حدث لم أنك تؤلف لنا على الهواء قصة وهمية أخرى؟

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

أحمد بهجت

رحلة الألف ميل تبدأ باتخاذ القرار

برنامج الاسابيع الثمانية يدير دواليب الحركة في المفاصل والعضلات ويكسب العدائين لياقة للمشاركة في سباقات عدو المسافات الطويلة

□ اعداد:

المكتور حسام الراوي



■ أنت لست بحاجة إلى من يعلمك كيف تركض، ولكن ما من شك في أن هناك احتياطات وضوابط ينبغي الامتناع بها لكي لا تتعرض صحتك لخطر كامن. انظر إلى الأطفال كيف يركضون بسهولة إلا أنهم يختلفون في طريقة ركضهم إذ أن لكل أداء نشاطاً رياضياً خاصاً به تمكنه من أداءه. هناك منهم من يتفنن مهارة الغفر وهناك من يجيد الركض لمسافات قصيرة بينما يتفنى آخرون بقدرة التحمل وقطع المسافات الطويلة. وفي سن السابعة يحسن معظم الأطفال أداء الركض، ولكن هذه الوصفة الرياضية بين الأطفال سرعان ما تتغير مع تقدم العمر وتدخل مرحلة البلوغ وسن العمل الوظيفي. فالتأهيل البدني تكون هجراً صاحبها بعد أن أصبح أسيراً لرموز التكنولوجيا المريحة مثل السيارات والطائرات والمصانع. في ظل هذه الظروف الحضرية تراوكت رغبة شديدة في مساهمة الركض سعياً وراء تحسين صحتك وحفظ لياقتك. ولكن قبل أن تخطو الخطوة الأولى في ممارسة هواية الركض انتبه إلى الاحتياطات والضوابط التالية...

١- هل أنت لائق؟

سؤال غريب ولكنه مهم، إذ يجب عليك إجراء فحص طبي عام قبل البدء ببرنامج الركض. يصبح هذا الأمر ملزماً في الحالات التالية: إذا كنت استلكت من مرض خطير خلال الشهور الاثني عشر الماضية.

٢- الخطوات الأولى

● رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة والخطة منه لا تتم على الأرض بل في الدماغ. ذاك هو اتخاذ القرار والتخطيط لتفكيكه. فإذا كانت الأسرة والأقارب أفراد الأسرة والأقارب إذا كنت شديد اللبادة.

فكرة البدء بالركض تطغى على تفكيرك أنك لن تكون قد قطعت الخطوة الأولى. إذا كنت ذا شخصية خجول فافكر مكاناً هادئاً منزوياً لا يربك فيه أحد. أو اختر مكاناً متجنباً بالناس يتبع فيه الانتماء إلى وجودك. المدايق العاصفة والمرتجبات تكون مزججة نوعاً ما وهي مكان مفضل لخطوات البداية، وربما تستفيد من الركض بمفرده.

والأطرافه ويجيد أن تتعلم حذاء رياضية مهما كان بسيطاً، ولكن إذا تضررت عليك توفير ذلك فانتقل إلى حذاء تملكه.

إذا كنت ذا شخصية خجول فافكر مكاناً هادئاً منزوياً لا يربك فيه أحد. أو اختر مكاناً متجنباً بالناس يتبع فيه الانتماء إلى وجودك. المدايق العاصفة والمرتجبات تكون مزججة نوعاً ما وهي مكان مفضل لخطوات البداية، وربما تستفيد من الركض بمفرده.

إذا كنت ذا شخصية خجول فافكر مكاناً هادئاً منزوياً لا يربك فيه أحد. أو اختر مكاناً متجنباً بالناس يتبع فيه الانتماء إلى وجودك. المدايق العاصفة والمرتجبات تكون مزججة نوعاً ما وهي مكان مفضل لخطوات البداية، وربما تستفيد من الركض بمفرده.

إذا كنت ذا شخصية خجول فافكر مكاناً هادئاً منزوياً لا يربك فيه أحد. أو اختر مكاناً متجنباً بالناس يتبع فيه الانتماء إلى وجودك. المدايق العاصفة والمرتجبات تكون مزججة نوعاً ما وهي مكان مفضل لخطوات البداية، وربما تستفيد من الركض بمفرده.

ملاحق الحياة

الاحد استراحة الحياة تيارات

الاثنين افاق

الثلاثاء جريدة داخل جريدة كل صباح

٣- المبادئ الأساسية

٤- الأسبوع الرابع

٥- الأسبوع الخامس

● المسافة: إذا كان بإمكانك الهرولة على مدى ميل واحد بلا توقف فانت أكثر لياقة من نصف عدد السكان في بلدك. ولكن إذا عجزت عن مواصلة الهرولة على مدى ميلين فقد لا تعتبر نفسك لائقاً كما ينبغي. دعنا إذا نضع أمامك هدفاً محدداً لهذه الركض: المتواصل على مدى ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أربع مرات في الأسبوع. هذا النوع من اللياقة يجعله قادراً على التحكم بتشاطبات بدنته كما أنه يزيد من قدرة تحملك في مواجهة الأرقاء العضلي والذهني، إذ أن تحقيق هذا الهدف يسهم في تقوية القلب وعضلات الساقين والظهر والظهر.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

٥- الأسبوع الخامس

٦- الأسبوع السادس

٧- الأسبوع السابع

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

٨- الأسبوع الثامن

٩- الأسبوع التاسع

١٠- الأسبوع العاشر

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

١١- الأسبوع الحادي عشر

١٢- الأسبوع الثاني عشر

١٣- الأسبوع الثالث عشر

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

١٤- الأسبوع الرابع عشر

١٥- الأسبوع الخامس عشر

١٦- الأسبوع السادس عشر

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

● اليوم الأول: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثاني: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الثالث: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الرابع: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة. ● اليوم الخامس: ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة ثم ١٠٠ خطوة مشي معتدل ثم ١٠٠ خطوة هرولة معتدلة.

عبر و آذان